

アンチエイジングに対する運動の効果に関する研究

大学開放実践センター生涯学習研究院 健康・フィットネス領域 西木 よし子

1. はじめに

顕著に高齢化の進んだ日本においては単に「長く生きる」ことでなく「長く健やかに生きる」ことが強く求められている。そのためには個々人の「アンチエイジング」の実現が重要となる。日常でも使われるようになった「アンチエイジング」をキーワードとして本研究では健康増進に繋がるアンチエイジングに対する運動の効果について研究した。

2. 研究の概要

本研究では、アンチエイジング概念と高齢化社会の現状を把握し、アンチエイジングに対する運動の効果を明らかにすることを目的とした。その方法として、①高齢期に起こりやすい疾患、疾病や症状等、②それらの疾患、疾病等の予防に対する運動の効果、③アンチエイジングに対する運動の効果、④アンチエイジング実践に向けての課題、以上の4点について文献による調査を行った。統計資料は正確な最新情報を入手するために国の機関（総務省、厚生労働省等）からインターネットで参照した。

3. 結果

多くの文献の内容を集約すれば、アンチエイジングは単なる寿命の延長ではなく病気治療が目的でもない。生きる生活の質を重視している。精神・身体両面から健康であることが重要である。現状の健康状態より1段上の健康状態にすることを目指して積極的に介入することがアンチエイジングである。

アンチエイジングと運動については次の5点が明らかになった。①ADL・QOLの維持、寿命延伸と運動には関連がある。②疾病・症状の予防、改善、健康寿命延伸に運動は効果があり、必要である。③どの年齢でもどんな症状の人にも運動は効果がある。④運動は脳・精神・身体全体に影響を与える。⑤運動量の多い人ほど疾病罹患率が低く見た目も若々しいなど、運動は体の全領域に効果があり、寿命と関連がある。

4. まとめ

運動は健康維持・増進に必要である。アンチエイジングを目指し、QOLを維持し充実した生活を持続するためには有酸素運動、筋力トレーニング、バランス運動、脳トレ運動等を多く取り入れることが重要である。

具体的な運動として以下の4種類の運動を取り入れたいと考える。①ウォーキング、踏み台運動、

インターバル速歩などの有酸素運動を1週間の合計歩数が50,000歩（生活歩数を含む）、または有酸素運動の合計時間では120分、②筋力トレーニングを1回10分で週3日、③ストレッチ運動を週3回計30分、④バランス運動（片脚立ちなど）週3回計10分。いずれも最低目標でこれ以上を実践目標とし継続することである。継続するには「楽しくできること」が不可欠であり、内容や仲間作りなどその人に合った楽しめる要素を加えたい。